



MIT DVD

HANNAH FÜHLER

OUTDOOR WORKOUT

PERSONAL TRAINING



LEHR-
Programm
gemäß
§ 14
JuSchG

Weltbild

OUTDOOR WORKOUT



Impressum:

Genehmigte Lizenzausgabe für Weltbild Retail GmbH & Co. KG,
Steinerne Furt, 86167 Augsburg

Copyright © by NME-Media GbR, München

Redaktion: Christine el Trabulsi, NME-MEDIA
Lektorat: Constanze Pabst, Garmisch-Partenkirchen
Layout und Satz: Büro 18, Friedberg (Bay.)
Umschlaggestaltung: Maria Seidel, atelier-seidel.de
Umschlagmotiv: Thinkstockphoto/Pixland
Fotos Seite 4, 6, 8, 11, 12, 15, 16, 21, 22, 25, 33, 35, 37, 38, 45: © iStock;
alle übrigen Fotos/Zeichnungen © by Sascha Wuillemet, NME-Media GbR,
München

Gesamtherstellung: Typos, tiskařské závody, s.r.o., Plzeň
Printed in the EU
ISBN 978-3-8289-4392-6

2017 2016 2015

Die letzte Jahreszahl gibt die aktuelle Lizenzausgabe an.

Einkaufen im Internet: www.weltbild.de

Warnhinweis:

Sollten sich während des Trainings Schmerzen oder Beschwerden einstellen, ist es unbedingt ratsam, die Übung abzubrechen und den Rat eines professionellen Trainers, Therapeuten oder eines Arztes einzuholen.

Das Training sollte immer schmerzfrei durchgeführt werden. Die eigenen Grenzen und eventuellen Einschränkungen sind unbedingt zu beachten.

Bitte üben Sie nicht ohne therapeutische Anleitung oder ohne ärztlichen Rat, wenn bereits gesundheitliche Beschwerden bestehen.

Hinweis:

Das vorliegende Buch und die DVD sind sorgfältig erarbeitet worden. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Weder Autor noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch oder auf der DVD gegebenen praktischen Empfehlungen resultieren, Haftung übernehmen.



Outdoor Workout

Einleitung

Seite 5

1. Tipps und Theorie

- ▶ 1.1 Warum Sie laufen sollten Seite 8
- ▶ 1.2 Wann Sie nicht laufen sollten Seite 16
- ▶ 1.3 Was Sie für das Outdoor-Training benötigen Seite 17
- ▶ 1.4 Laufen ist nicht gleich laufen –
die richtige Technik Seite 20
- ▶ 1.5 Warum Krafttraining? – Wozu die Übungen
gut sind Seite 26
- ▶ 1.6 „Ich kann, weil ich will, was ich muss.“ –
Die Sache mit der Motivation Seite 34

2. Der praktische Teil

- ▶ 2.1 Das Vier-Monats-Laufprogramm Seite 41
- ▶ 2.2 Die Übungen Seite 47
 - ▶ 2.2.1 Laufen Seite 47
 - ▶ 2.2.2 Warm-up Seite 50
 - ▶ 2.2.2 Krafttraining Seite 51

3. Trainingsplan

Seite 78





Outdoor Workout

Wir Menschen sind Läufer. Waren wir immer schon, rannten seit Urzeiten den Mammuts hinterher und den Säbelzahntigern davon. Daran hat sich bis heute nicht viel geändert. Okay, es gibt keine Säbelzahntiger mehr, und auch das Mammut ist seit Langem ausgestorben, dafür rennen wir dem Glück und dem Geld hinterher, und – wenn nötig – vor Problemen, Gläubigern oder schwerer Arbeit davon. Dummerweise ist diese Art von „Laufen“ nicht mit körperlicher Bewegung verbunden, was uns nicht guttut, denn an unserer physischen Konzeption als Dauerläufer hat sich im Laufe der Evolution nichts geändert – leider aber an unserem Lebensstil, der viele von uns zu Dauersitzern macht. Zivilisation nennen wir das dann, halten es für Fortschritt

und füllen die Praxen der Ärzte und Physiotherapeuten. Die beklagen schon lange, dass die meisten Menschen sich zu wenig bewegen und die Folgeschäden dieser Bewegungsarmut das Gesundheitssystem massiv belasten. Neben den Klassikern Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Übergewicht sind Rückenschmerzen, Probleme mit den Kniegelenken oder Osteoporose oftmals direkt auf einen massiven Bewegungsmangel zurückzuführen.

Dabei liegt der Drang nach Bewegung in unserer Natur. Beobachten Sie einmal Kinder: Jede Gelegenheit wird genutzt, um zu rennen, zu klettern, zu balancieren oder zu springen. Leider haben sie immer weniger Platz und Gelegenheit dazu, und der stramm durchgetaktete Terminkalender, den es einzuhalten gilt, wenn man in unserer Leistungsgesellschaft mithalten will, hält nur noch wenig freie Zeit für „sinnloses“ Herumtoben bereit. Die Folgen sind fatal: Lehrer beklagen sich über Schüler, die kaum noch fähig sind, sich längere Zeit auf etwas zu konzentrieren, überforderte Eltern stellen Zappelphilippe mit Medikamenten ruhig, und gut 3,5 Millionen Kinder in Deutschland sind stark übergewichtig. Bei den Erwachsenen sieht es nicht besser aus: Inzwischen gilt jeder zweite Deutsche als zu dick, kaum jemand, der nicht „Rücken hat“, und die Zahl der psychisch Erkrankten ist rasant gestiegen, weil Ventile zum Stressabbau fehlen. Die Liste ließe sich beliebig erweitern. Eine ganze Industrie ist um dieses Phänomen herum entstanden. Statistisch hat im Jahr 2013 jeder Deutsche



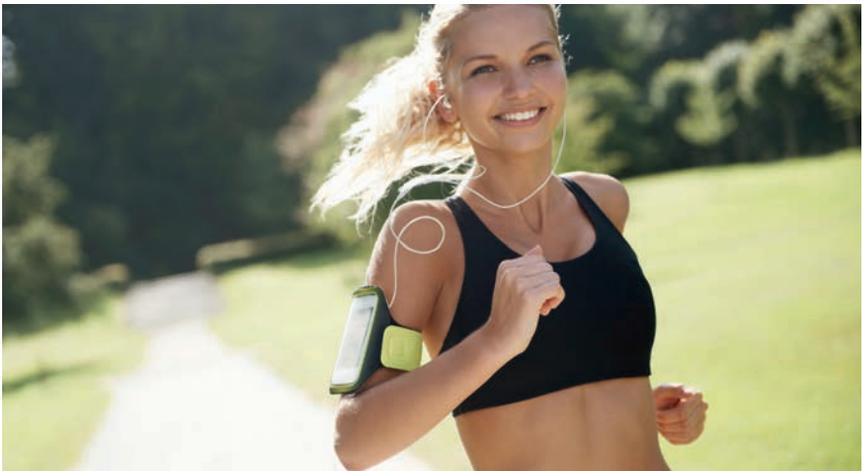
46 Euro monatlich für seine Fitness ausgegeben. Rechnet man das Ergebnis einer Umfrage des Bundesverbandes der Betriebskrankenkassen dagegen, demzufolge die Hälfte aller Deutschen überhaupt keinen Sport betreibt, schlagen die Ausgaben pro Kopf statistisch noch deutlicher zu Buche.

Dabei geht es auch anders: Wie wäre es, wenn Sie etwas für Ihre Fitness und Gesundheit tun könnten, das außer geeigneter Kleidung, ein paar vernünftigen Sportschuhen, gegebenenfalls einer Pulsuhr und dann nur noch ein wenig Disziplin nichts weiter erfordert? Etwas, das Sie jederzeit, überall und auch noch mit Spaß durchführen können? Geht nicht? Geht! Was Sie dafür bekommen? Kraft, Ausdauer, Energie, eine straffe Figur, gute Laune, das Gefühl, etwas geschafft zu haben ... Und das bleibt nicht ohne Wirkung auf Ihren Alltag. Entdecken Sie mit uns die Faszination von Outdoor-Fitness. Hannah Fühler, die Leser der vorliegenden Personal-Training-Reihe bereits gut kennen werden, begleitet Sie auch in diesem Band kompetent und mit vielen Tipps und Informationen auf Ihrem Weg zu mehr körperlicher Fitness. Diesmal geht es hinaus ins Freie. Sie werden erleben, dass Sie bald gar nicht mehr auf Ihre Trainingseinheiten im Grünen verzichten möchten – sogar bei schlechtem Wetter! Warum und wie das funktioniert, verrät Hannah Ihnen in den nächsten Kapiteln. Buchstäblich Schritt für Schritt zeigt sie Ihnen, wie Sie zu einem begeisterten Läufer oder einer begeisterten Läuferin werden und zusätzlich mit einfachen Übungen Kraft und Kondition aufbauen. Dazu kommen Tricks und Hintergrundinformationen, die Ihnen helfen, langfristig dabei zu bleiben und auf diese Weise viel für Ihre Gesundheit und Ihr körperliches und seelisches Wohlbefinden zu tun. Auf der beiliegenden DVD erfahren Sie, wie man richtig läuft, und sehen alle Konditionsübungen im Einzelnen, sodass Ihr Training zu einem regelrechten Fatburning-Workout wird.

1. Tipps und Theorie

► 1.1 Warum Sie laufen sollten

Im Grunde ist die Antwort darauf ganz einfach: Sie sollten laufen, weil es Ihrer Natur entspricht. Kein Lebewesen bringt bessere Voraussetzungen für den Ausdauerlauf mit als der Mensch. Schneller laufen können viele andere Spezies, aber unsere jagenden Vorfahren haben Strecken im Laufen zurückgelegt, die uns heute unvorstellbar erscheinen. Die Taktik bestand darin, die Beute, die natürlich viel schneller war, immer wieder aufzuspüren und nach und nach zu erschöpfen. Denn



die meisten Tiere sind gute Sprinter, benötigen zwischendurch aber immer wieder Pausen, um neue Kräfte zu sammeln. Dazu kommt, dass Tiere, deren Körper von Fell bedeckt ist, nicht schwitzen können. Um ihren überhitzten Körper zu kühlen, müssen sie hecheln, und dazu müssen sie stehen bleiben. Der Mensch aber kann am ganzen Körper schwitzen und ihn so

selbst in Bewegung kühlen. Sogar zum Trinken muss er nicht zwangsläufig pausieren, vorausgesetzt, er ist in der Lage, Wasser bei sich zu tragen. Sein Jagd- und damit Überlebenserfolg lag also in der Fähigkeit, die Beute durch Erschöpfung oder Überhitzen zu Fall zu bringen. Wissenschaftler haben obendrein nachgewiesen, dass der aufrechte Gang und die Fortbewegung auf zwei Beinen wesentlich effektiver und Ressourcen schonender ist als das Laufen auf vier Beinen.

Wir sind aber nicht nur geborene Läufer, wie es unsere Vorfahren notgedrungen waren. Heute laufen wir auch freiwillig! Es gibt inzwischen nämlich zahlreiche Studien, die eindrücklich belegen, welche immens positive Wirkung Laufen auf unsere Gesundheit hat. Lassen Sie uns ein paar dieser Aspekte genauer ansehen:

Regelmäßiges Laufen **senkt den Blutdruck und den Cholesterinspiegel** und damit das Risiko einer Herz-Kreislauf-Erkrankung, schützt also ein Stück weit vor Herzinfarkt und Schlaganfall. Das liegt daran, dass durch die regelmäßige Bewegung der Herzmuskel gekräftigt und auf diese Weise die Blutzirkulation verbessert wird. Ein Forscherteam der Iowa State University hat in einer groß angelegten Studie bewiesen, dass ein regelmäßiges Lauftraining von insgesamt ca. drei Stunden pro Woche das Herzinfarkttrisiko um 45 % senken kann.

Regelmäßiges
Laufen schützt vor
Herzinfarkt.

Bereits nach einer kurzen Zeit regelmäßigen Trainings verlangsamt sich der Ruhepuls mess- und spürbar, der Blutdruck sinkt. Der Herzmuskel muss bei einem langsamen Ruhepuls schlicht weniger arbeiten und wird somit geschont. Zusätzlich können sich Stoffwechselabfallprodukte durch die verbesserte

Blutzirkulation nicht mehr so leicht an den Gefäßwänden ablagern und diese verstopfen – das Infarktrisiko und sogar das Risiko, an **Altersdemenz** zu erkranken, verringert sich dadurch erwiesenermaßen. Die Fließeigenschaften des Blutes werden also verbessert, die gefährlichen Blutgerinnsel entstehen nicht mehr so leicht, und auch das Risiko, an **Diabetes Typ II** zu erkranken, nimmt ab.

Und weil wir gerade von „Verstopfen“ reden: Regelmäßige Bewegung wirkt sich positiv auf das **Verdauungssystem** aus – das sollte zumindest einmal erwähnt werden ...

Doch nicht nur Krankheiten kann man so vorbeugen, auch im Alltag macht sich das Outdoor-Training positiv bemerkbar: Sie

Wer läuft, kann
besser schlafen
und besser denken.

werden **besser schlafen**. Und wer gut schläft, wacht erholt auf und ist somit leistungsfähiger. Und wussten Sie, dass schlechter Schlaf bzw. Schlafmangel mitverantwortlich für Übergewicht

ist? Aber warten Sie ein bisschen und laufen Sie nicht gleich los, denn es geht noch weiter: Wer sich viel und regelmäßig draußen bewegt, kann sich **besser konzentrieren**. Durch die schnellere Blutzirkulation wird auch das Gehirn mit mehr Sauerstoff und anderen Nährstoffen versorgt. Die Nervenzellen vernetzen sich rascher, wir verarbeiten Reize leichter, können besser denken und treffen die klügeren Entscheidungen.

Wiederholte Trainingseinheiten an der frischen Luft bewirken sogar noch mehr: Von der Kombination „Bewegung + Sonnenlicht, das die Produktion des knochenstärkenden Vitamin D anregt + frische Luft (und Wind und Wetter)“ profitieren aber nicht nur die **Knochen, die so gekräftigt** werden – gut gegen Osteoporose! –, diese Kombination sorgt auch für ein **feineres**

und gesünderes Hautbild – wer will nicht schön sein? – und nicht zuletzt für ein **starkes Immunsystem**, das uns vor Infekten, den schädlichen Folgen alltäglicher Stressbelastungen und sogar vor Krebs schützt. Selbst für Menschen, die leicht frieren, gibt es gute Nachrichten: Bewegung an der frischen Luft dreht regelrecht die „Körperheizung“ auf – kalte Füße ade!

Das ist aber immer noch nicht alles: Regelmäßiges Training an der frischen Luft **kräftigt die Lungen**. Durch die Anstrengung müssen sie mehr arbeiten, werden also regelrecht mittrainiert. Erwiesenermaßen vergrößert sich dadurch das Atemvolumen in den Lungen. Gerade für Asthmatiker und Allergiker eine gute Nachricht. Dass diese vor einem intensiveren Lauftraining den Arzt konsultieren sollten, ist natürlich vorausgesetzt.



Und dann gibt es natürlich noch eine höchst erfreuliche Begleiterscheinung, die wohl sehr viele Menschen in die Laufschuhe schlüpfen lässt: **Sie nehmen ab!** Durch regelmäßiges Ausdauer- und Krafttraining, wie wir es Ihnen hier vorstellen, bauen Sie Fettgewebe ab und Muskelmasse auf. Muskeln sind optimale Fettverbrenner, sogar dann, wenn Sie sich nicht bewegen. Allerdings müssen Sie sich schon ein wenig bemühen, sie aufzubauen und zu erhalten. Und auch wenn zu Beginn Ihres Lauftrainings die Kilos nicht rasant purzeln: Denken Sie daran, dass Muskeln schwerer sind als Fettgewebe. Sie werden aber schon nach wenigen Wochen feststellen, dass Ihre Figur straffer und definierter wird, denn beim Laufen bewegen Sie bereits zwei Drittel des gesamten Muskelapparates, und mit unseren Kraftübungen werden die lästigen Speckröllchen bald ganz verschwinden.



Den Rücken- schmerzen davonlaufen

Auch der **Rücken profitiert** von den gekräftigten Muskeln, gerade wenn Sie sich in Ihrem Alltag eher wenig bewegen; und sollten Sie Probleme mit den **Kniegelenken** haben, werden Sie bei einem langsamen Trainingsaufbau rasch bemerken, dass die Beinmuskulatur die Kniegelenke besser stützt und die Knorpel im Kniegelenk durch das Training regelrecht „geschmiert“ werden.

Nicht zuletzt sollten Sie laufen, weil es **Spaß** macht. Vielleicht erinnern Sie sich jetzt voll Grauen an die Sportstunden während Ihrer Schulzeit, wenn der Lehrer einen „Waldlauf“ ankündigte, oder Sie im Sportverein Ihre Runden auf dem Sportplatz drehen mussten. Vielleicht denken Sie dabei an schmerzhaftes Seitenstechen, daran, wie anstrengend und langweilig diese Rennerei war und dass Sie heilfroh waren, wenn Sie völlig erschöpft, verschwitzt und nach Luft ringend die Ziellinie mehr schlecht als recht erreicht hatten. Und vielleicht können Sie sich gar nicht vorstellen, dass irgendjemand, der im Vollbesitz seiner geistigen Kräfte ist, ein solches Training nicht nur freiwillig, sondern auch noch gerne macht. Gesundheitliche Gründe lassen Sie gelten, aber *gerne* durch die Gegend rennen?

Tatsächlich gibt es auch auf der emotionalen und psychischen Ebene zahlreiche positive Effekte, die Sie sich „erlaufen“ können: Laufen bzw. Bewegung an sich setzt körpereigene Hormone, sogenannte Endorphine, frei, die schmerzunempfindlich und euphorisch machen. Ein Zustand, der auch noch nach dem Training anhält. Probieren Sie es selbst aus: Bei einer optimalen Ausdauerbelastung stellt sich nach ca. 20 Minuten ein Zustand ein, den Forscher mit „**Flow**“ bezeichnen, die Beine laufen quasi von selbst, der Kopf wird frei und macht einer wohlthuenden Leere Platz, Probleme treten in den Hinter-

grund, schlechte Laune löst sich in Nichts auf. Gedanken an den Alltag verschwinden, und der Läufer ist ganz auf die Gegenwart konzentriert. Woher diese Wirkung kommt, wird mit unterschiedlichen Theorien erklärt. Die eine besagt, dass die Endorphine an den gleichen Rezeptoren im Gehirn andocken wie beispielsweise Heroin oder Morphin und den Läufer so in einen leicht rauschähnlichen Zustand versetzen. Eine andere Theorie geht davon aus, dass der Körper bestimmte Bereiche des Gehirns, die aktuell nicht benötigt werden, vorübergehend „auf Standby schaltet“, um die Energie zu sparen, die für die körperliche Belastung benötigt wird.

Im Grunde ist es egal, welche Theorie zutrifft, denn fest steht: Laufen ist unglaublich befreiend und schenkt neue Kraft. Schon seit Langem weiß man, dass Laufen ein hervorragendes Mittel **gegen Depressionen** ist.

Nicht zu verwechseln ist der „Flow“-Zustand mit dem viel zitierten „Runner’s High“. Diesem Zustand muss eine extreme körperliche Belastung vorausgehen, wie man sie in Wettkämpfen oder bei sehr intensiven Trainingseinheiten hat. Im Unterschied zum „Flow“, der sich eher unmerklich einstellt, schwappt das „Runner’s High“ wellenartig und unerwartet über den Körper des Sportlers und versetzt ihn in einen Rauschzustand, den viele mit „völligem Glücksgefühl“ bezeichnen. Das „Runner’s High“ soll deshalb sogar eine gewisse Suchtgefahr in sich bergen.

Kurz und gut: Sie sollten laufen, weil es gesund ist, schön macht und Freude bringt. Genießen Sie das Gefühl, sich überwunden zu haben, seien Sie stolz auf Ihre Erfolge, laufen Sie Stress und Ärger davon, tanken Sie Glück und erhalten Sie sich Ihre Leistungsfähigkeit bis ins hohe Alter.

